

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ”**

**КАТЕДРА „Футбол и тенис”**

**СТАНИСЛАВА ЕМИЛОВА ЦЕКОВА**

**УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА СИСТЕМАТА  
ЗА СПОРТНА ПОДГОТОВКА  
НА ЖЕНИ ФУТБОЛИСТКИ**

**АВТОРЕФЕРАТ**

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен  
„ДОКТОР” в професионално направление 7.6 Спорт научна специалност  
„Теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка  
(вкл. Методика на лечебната физкултура)

**Научен ръководител:**

проф. Лъчезар Василев Димитров, доктор

**Официални рецензенти:**

проф. Симеон Иванов Стоянов, доктор

доц. Венцислав Иванов Гаврилов, доктор

---

**София, 2014 г.**

Дисертационният труд съдържа 141 страници , 18 таблици, 34 фигури и 3 схеми.

Библиографията включва 142 източници, от които 110 на кирилица, 23 на латиница и 9 уеб сайта.

Дисертационният труд е обсъден, апробиран и насочен за защита от катедра „Футбол и тенис” при Националната Спортна Академия „Васил Левски” на 16.04.2014 г.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 20.06.2014 г. от 13:00 часа в зала “Бекенбауер” на НСА „Васил Левски”, Студентски град, на заседание на Научно жури по теория и методика на физическото възпитание и спортната тренировка (вкл. методика на лечебната физкултура).

## ВЪВЕДЕНИЕ

В света на женския футбол трябва да отбележим ролята на ФИФА и УЕФА, които в последните 20-30 години включиха приоритетно женското направление в своите програми за развитие.

Президентът на ФИФА Сеп Блатер определи присъствието на жените в играта така: ” Футболът е най-популярната игра и ние не трябва да лишаваме от нея по-добрата половина от човечеството”

В този период ФИФА създаде условия подобни на организацията по провеждане на мъжките форуми, като в програмите на Олимпийските игри женският футбол се радва на по-голям интерес и посещаемост на мачовете.

Съюзът на европейските футболни асоциации(УЕФА) също е двигател за развитие на девическия и женски футбол. На конференция по проблемите на женския футбол, 2005 година в Норвегия Анди Роксбърг технически директор на УЕФА каза: ”Независимо от разширяването на границите на футболната игра, женският футбол има нужда не само от увеличаване на активно трениращите, но и от включването на все повече професионално ангажирани жени – треньори, администратори, съдии на всички равнища”.

Безспорно огромен тласък в популяризирането на девическия и женски футбол създаде организирането на Европейски първенства за девойки до 19 години през 2001 година, Европейски първенства за девойки до 17 години през 2007 година, както и най-престижния клубен турнир –купата на УЕФА за жени от 2001г. , който на деветото си издание през сезон 2009/2010 вече носи наименованието Шампионска Лига- жени.

Тази огромна стъпка за организиране на многобройни международни срещи на различни нива даде положителен ефект и в нашия женски футбол. През 2000 година беше възстановен женският ни национален отбор. Създадох се нови клубни отбори, като в Държавното първенство участваха 9 -10 състава. През 2001 година беше селектиран първият девически национален отбор до 19 години, а през 2007 година и селекцията до 17 години. В този период след 2005 година, като безспорен лидер в Държавното първенство за жени се утвърди отбора на Ф.К. НСА, който спечели 7 шампионски титли (2005 - 2011 година) и 5 пъти носител на купа „България” ( 2004, 2007, 2008, 2009, 2010 година). Поemanето на треньорските функции от нас през август 2011 година съвпадна с приключване на кариерата на 7-8 основни футболистки. Това наложи селектиране на млади и перспективни състезателки, както и създаване за първи път на девическа формация.

Конкуренцията на национално ниво, участието в Шампионска Лига на Ф.К. НСА, както и значителния брой (10- 12) състезателки в националния отбор- жени, наложи да създадем възможност за планиране, усъвършенстване и реализиране на качествен спортен подбор на използваните тренировъчни средства и методи, на организационно-управленски подходи и материално-техническото и финансово осигуряване, за запазване статуквото в състезателния процес в системата за спортна подготовка. Реализираният от нас научно-приложен експеримент е свързан с усъвършенстване на системата за спортна подготовка на водещия клуб в женския футбол Ф.К.НСА в рамките на два едногодишни цикъла- 2011- 2012 и 2012- 2013 спортно-състезателни години.

## **СЪСТОЯНИЕ НА ПРОБЛЕМА ПО ЛИТЕРАТУРНИ ДАННИ**

### **АНАТОМИЧНИ И ФИЗИОЛОГИЧНИ ОСОБЕНОСТИ НА ЖЕНСКИЯ ПОЛ**

Жените имат специфични **антропометрични показатели** в сравнение с мъжете: ръстът, теглото и обиколката на гръдния кош у жените са по-малки. Теглово-ръстовият индекс при тях има величини най-често в диапазона 300-350 g/cm, докато при мъже той се движи между 350-400 g/cm. Трупът на жената е по-удължен в сравнение с този на мъжа, долните и горни й крайници са по-къси, раменете по-тесни, тазът по-широк, а центърът на тежестта на тялото е разположен по-ниско. Характерна е закръглеността на формите на женското тяло за сметка на значително по-слабото развитие на скелетната мускулатура и по-дебелия слой подкожни тлъстини, достигащи у жените около 28% от телесното им тегло, срещу 12-18% у мъжете.

**Опорно-двигателната** система на женския организъм има морфологични особености: голяма подвижност на гръбначния стълб благодарение на по-широките, отколкото при мъжа, междупрешленни ставни пространства и по-голямата еластичност на съединителнотъканните връзки; по-голям наклон напред и по-голяма подвижност на таза; по-голяма амплитуда на движение на тазобедрената става и др.

**Масата на сърцето** у жените е с 10-15% по-малка от тази на у мъжете (около 250-350 g), като по-слаба при жените е помпачата функция на сърдечния мускул. Поради това, работоспособността на сърцето у жени по време на физически натоварвания не може да достигне работоспособността на сърцето на тренирани мъже.

**Женската дихателна система** също показва някои физиологични особености. Честотата на дишането при жените е по-голяма в сравнение с тази при мъжете, а в замяна на това е по-малка дълбочината на дишане (средно с 100-150 ml). Жизнената вместимост на белите дробове (виталният капацитет) е също по-малка от мъжката (средно 1000-1500 ml), а белодробната вентилация - средно с 2-3 l/min.

**Основната биологична функция** на женския организъм е детеродната. С нея са свързани: периодично настъпващият у жената менструален цикъл заедно с адекватни изменения в нервно-вегетативната сфера; възможността на женския организъм да възстановява половите и вегетативните функции до нормалното ниво след преминаване на менструацията.

## **СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА И ВЛИЯНИЕТО И НА ЖЕНСКИЯ ОРГАНИЗЪМ**

Специалистите в областта на теорията и методиката на спортната тренировка считат, че наред с подобряването на организационните, материално-техническите основи на тренировъчната и състезателна дейност се изменя и характера на спортната тренировка.

За нас особен интерес представлява монографията на Шахлина, Л.Я. [103], посветена на актуални въпроси от спортната физиология и спортната медицина - адаптационните възможности на женския организъм към големите физически и психо-емоционални натоварвания в съвременния спорт за високи постижения.

**Физическата работоспособност** зависи от:

- аеробната мощност, определяща нивото на развитие и състояние на ФСД (функционалната система на дишането) и аеробната производителност;
- пола и възрастта;
- нивото на развитие на опорно-двигателния апарат, физическите качества и техниката на движенията;
- психологическите фактори;
- условията на обкръжаващата среда.

**Физическата дейност** се обуславя от работата на мускулите, тъй като за мускулните влакна е необходима енергия. Главният източник на енергията, както е известно, се явява АТФ (аденозинтрифосфарната киселина). Ресинтезът на АТФ в мускулите се осъществява по три пътя, два от които са анаеробни и един - аеробен. При образуването и използването на АТФ в качеството си непосредствен източник на енергия за съкращаващия се мускул могат да действат три химически (енергетични) системи:

- фосфагенна (анаеробна алактатна);
- гликолитична (анаеробна лактатна);
- аеробна (окислителна).

При лицата с различен **пол, възраст и степен на тренираност**, работоспособността не е еднаква. Известно е, че организъмът на жената се отличава от мъжкия не само по първичните и вторични признаци, но и по размерите, формата и масата на тялото, а така също физическите качества: сила, гъвкавост, координация на движенията, психическите особености.

Работоспособността на човека зависи от много фактори, включващи аеробната производителност и е в зависимост от нивото на развитие и състояние на **физическите качества** сила, скоростни и координационни способности, издръжливост, гъвкавост. Спортните резултати се определят също така и от психологическите и морално-волевите качества и способности на спортиста.

**Морално-волевата и специалната психологическа подготвеност** се характеризира от личностните качества на спортиста - дисциплинираност, вискателност към себе си, честност, упорство и настойчивост при постигането на целта, целеустременост, решителност, смелост, увереност в своите сили и способност за максимално проявяване на функционалните възможности в условията на напрегнатата състезателна дейност.

**Психологическите качества** и способности в значителна степен са свързани с особеностите на вида спорт. Личностните качества на спортиста, от една страна, се отнасят към важните фактори, обслужващи спортните постижения и от друга - формират се знания и навици за конкретния вид спорт.

**Спортната тренировка** е едно от най-важните средства за физическото възпитание на човека. Едновременно с възрастовото развитие и формирането на двигателните навици се усъвършенстват физическите качества - бързина, сила, издръжливост, гъвкавост. Новите, по-съвършени форми на двигателната активност на човека, възникващи при физическа култура и спорт, се създават в резултат на формирането и закрепването на нови условнорефлекторни връзки.

## **ФУНКЦИОНАЛНИ ВЪЗМОЖНОСТИ НА ЖЕНСКИЯ ОРГАНИЗЪМ ПРИ РАЗЛИЧНИ ВИДОВЕ ФИЗИЧЕСКО НАТОВАРВАНЕ**

Системните занимания на жените с физически упражнения и спорт въздействат върху техните системи от органи по същия благоприятен начин, както при мъжете. Но морфо-физиологичните особености на жената

повече или по-малко ограничават нейната работоспособност и развитието на качествата сила, бързина и издръжливост. Различията на функционалната работоспособност на двата пола проличава по-ясно в процеса на системна спортно-тренировъчна работа Бичев, К. [6,7].

Научният акцент в трудовете на Атанасов, Ем. [3,4] - дългогодишен треньор на женския национален отбор, е в разкриване на физиологичните особености на женския организъм в няколко направления:

1. Промяна на дихателната система и кислородните режими на организма на жените в различните фази на менструалния цикъл.
2. Умствена и физическа работоспособност на жените в различните фази на менструалния цикъл.
3. Същност на спортната подготовка при жените-състезателки по футбол.
4. Специфични аспекти от гледна точка на селекцията и подготовката в женския футбол.

Интерес представляват и разработките на Стефанов, Здр. [75,76,77,78,79] - дългогодишен лекар на българския женски национален отбор и на женския отбор на ФК „НСА” - многократен шампион и носител на купата на България.

Впечатлява подходът при разкриване на същностната насоченост на изследванията както следва:

- социалното значение на футбола за жени;
- ретроспекция за структурата на травматизма в женския футбол;
- най-често срещаните травматични увреждания при състезателките по футбол;
- анатомичните и физиологичните особености на женския организъм като рискови фактори;
- състав на телесната маса, соматотип;
- мускулна сила, мускулният баланс и мускулния контрол, като фактори за профилактика на травматизма при жените;
- функционалното състояние на състезателките, като фактор, влияещ върху честотата на травматизма и др.

## **СЪЩНОСТ НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА ПО ФУТБОЛ**

Спортната подготовка в женския футбол има своите специфични особености, които правилно трябва да се отчитат, за да бъде построен адекватно тренировъчния и състезателен процес. Овладяването на рационална /базова/ техника може да се постигне в резултат на правилно плани-

ране на обучението и тренировката в перспективен план от 6 – 7 до 17 – 18 годишна възраст.

Независимо от факта, че съвременния женски футбол в Р. България стартира през 1981г. и до сега не сме успели да изградим нормална структура и модели за подготовка за различните възрастови етапи. Реално до 2001г. у нас нямаше процес на спортна подготовка с момичета и девойки, а само женски отбори, които включваха и по-млади футболистки. В следващите години и до сега, след формирането на девическите Национални отбори до 17 и 19 г. и организирането на турнири за момичета и девойки до 14 и 18год. от БФС се оформиха следните етапи:

- Момичета 10 – 14 год.
- Девойки 15 – 18 год.
- Жени – 18 +



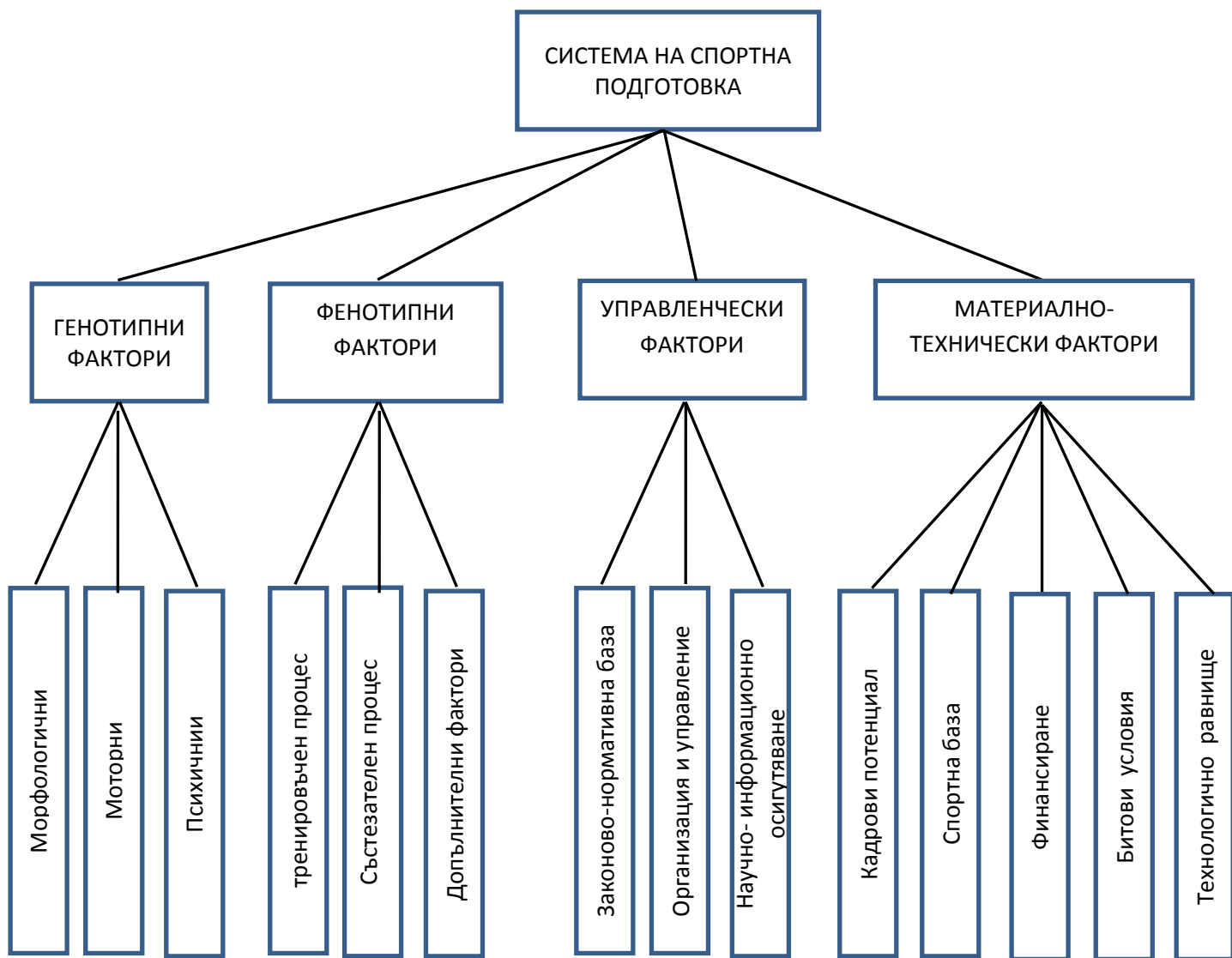


Схема 1

Задачите, решавани по някои от страните на подготовката, предполагат използването на различни методи в учебно-тренировъчния процес (схема 2).

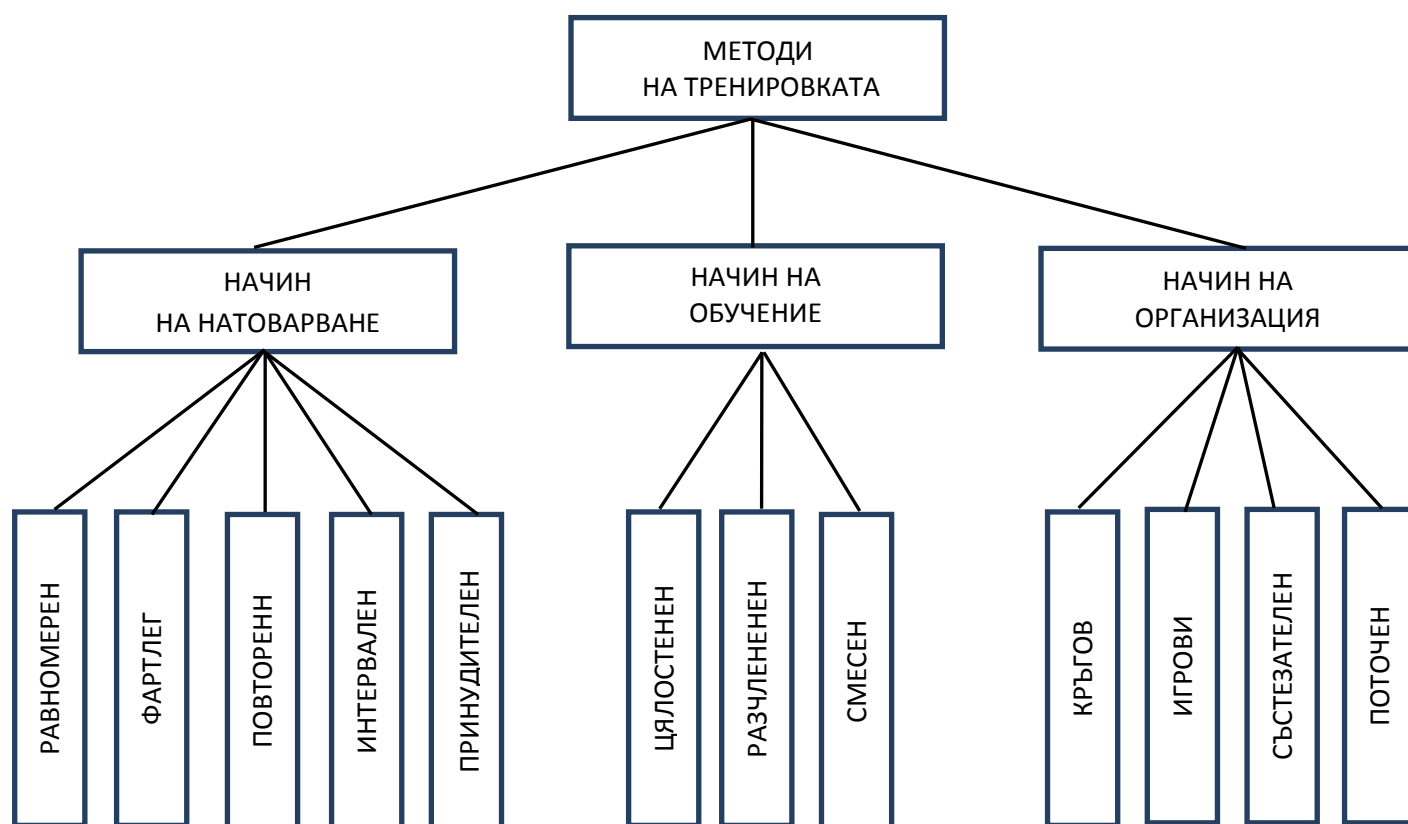


Схема 2

Планирането учебно-тренировъчния и състезателен процес пряко зависи от етапите за спортна подготовка на подрастващите, съобразно техните възрастови особености.

В българската школа по футбол предлагаме да бъде възприета следната етапна структура за спортна подготовка на футболистките, както и основните задачи в практическата работа. :

1. Предварителна спортна подготовка /деца , 6-9 год./
2. Начално обучение /момичета 10-14 год./
3. Специализирана подготовка / девойки 15-18 год./
4. Майсторство /жени над 18 год./

#### **Етап на предварителна спортна подготовка /деца 6 – 9 год./**

През този етап момичетата в тази възраст се включват главно в групите за момчета в училищния футбол, в частните футболни школи / Варна,

Бургас, София, Плевен, Ловеч, Перник, Благоевград, Велико Търново и др./. Главната цел е чрез различни игри подрастващите да бъдат спечелени за футбола.

#### **Основни задачи:**

- игри чрез взаимодействия и отбелязване на гол
- привикване към системни занимания, траен състав на групите /15-16 деца/
- роля на родители и близки, кумири във футбола
- организиране на достатъчен брой състезания, екипировка, топки, терени и др.
- при 8-9 годишните да се включват подходящи упражнения за развиване на бързината, гъвкавостта и ловкостта,
- знания и изискване за спазване на основните правила и коректно поведение на терена

#### **Етап на начално обучение / момичета 10-14 год./**

Процесът на спортната подготовка през етапа на началното обучение има своите особености. Главното е да се поставя началото на целенасочено обучение на основните технически умения и действия.

#### **Основни задачи**

- базова техническа подготовка, водене, удари по топката, преодоляване, отнемане, овладяване, странично хвърляне, техника на вратаря;
- обучение на индивидуалните тактически действия и в края на възрастта и на груповите и колективните тактически действия
- развитие на различните видове бързина с топка и без топка
- развитие на силата на основните мускулни групи / упражнения за преодоляване на собственото тегло или това на партньорката и допълнителни пособия/
- развитие на гъвкавостта и ловкостта
- развитие на общата издръжливост с подходящи натоварвания и специална издръжливост чрез игрови упражнения
- теоритическа подготовка / правилознание, лична хигиена, контрол и въздържане при поведенческите реакции/
- откриване и насочване на подходящи момичета за специализиране на вратарския пост;

-засилване мотивите за практикуване на футболната игра, засилване на интереса чрез поставяне на цели, добър колектив, успех в училище, индивидуален подход;

-в края на етапа приоритетно включване на технико-тактически упражнения с цел усъвършенстване на моторната памет и координационните способности, чрез постоянно променящи се ситуативни положения в условията на полуактивна и активна съпротива.

-усъвършенстване на груповата и отборна тактика чрез правилна тактическа ориентация, чрез превключване на вниманието и след това с умение да се разпределя;

- тренинговият в тази възраст следва да се съобразява с пубертетното развитие на момичетата / ретарданти, акселеранти /.

- в края на етапа /13-14год./ повишаване на изискванията при работата за ОФП и СФП. При използването на ТТД да има изисквания за цел и точност.

- в игрите да се поставят целеви задачи.

Добре свършената работа на този етап е гаранция за футболното бъдеще на младите състезатели.

### **Етап на специализирана подготовка / девойки 15-18год./**

В края на този възрастов период подрастващите футболистки трябва да са овладели технико-тактическата основа на футболното майсторство.

От майсторките – жени следва да се различават по недостатъчните скоростно – силови възможности по липса на игрови опит.

### **Основни задачи:**

-целенасочено развитие на видовете бързина и гъвкавост. Известно е процесът е лимитиран и приключва на 15 – 16 год.

специализирана работа за развитие и поддържане на силата, издръжливостта и ловкостта

- в този етап тактическата подготовка става водеща и усъвършенстването на ТТД да става в условия максимално близки до състезателните и при активна съпротива

-регулярно участие в различни първенства, турнири и особено в международни срещи на клубно и национално ниво;

Няколко годишният ни опит като старши треньор на Националният отбор девойки до 17 год. и първите победи в историята показва, че това бе

възможно със състезателките, които имаха участия в достатъчно официални и приятелски срещи на международния терен.

- целенасочена психологическа и теоретическа подготовка / регулиране на психическата устойчивост, волевите и интелектуалните качества, пълно познаване на правилата, на тактическата дисциплина, за груповите и отборни тактически действия в двете фази на играта и др./

- включване на най-талантливите девойки в тренировъчния процес на женските състави;

- адаптиране и подкрепа на девойките, трениращи и играещи в женските отбори с оглед избягване на отрицателни въздействия от психологическо естество и за нормалното им приспособяване.

### **Етап на майсторството / жени над 18 год./**

Водещите футболни сили участници във финалите на Европейските и Световни първенства, и Олимпийските игри са адаптирали тренировъчния процес по съдържание и структура по модела на мъжкия футбол. Освен това е въведен и профилния статут на голяма част от клубните и национални отбори.

У нас женския футбол от създаването до сега се развива изключително на аматьорски начала. Голяма част от състезателките след завършване на средно и висше образование / 22-25 год./ прекратяват състезателната си кариера. Обективно други се отказват след създаване на семейство и последващите грижи за отглеждане на деца. Като парадокс на нашата система бе че много състезателки по други спортни дисциплини се насочват към футбола след 18-20 год. възраст. Това налагаше да се съвместява едновременно обучение и тренировка на тези индивиди.

### **Основни задачи**

- Текущо осъществяване на качествена селекция. Създаване комуникация за отделните постове на основата, на възприетата тактическа схема и система.

- Планиране и реализиране на системен и качествен тренировъчен процес в годишния цикъл като съдържание и структура в рамките на минимум 210 – 220 тренировъчни дни.

- Участие в минимум 30 официални и приятелски срещи на клубно и национално ниво.

- Провеждане на тренировъчни занимания с максимални и суб-максимални натоварвания за увеличаване на функционалния капацитет и стабилитет на игровата работоспособност.

- Целенасочена работа за развитие и запазване на специалните физически качества /бързина с и без топка, скоростно-силова издръжливост, взривна сила, игрова ловкост и гъвкавост/. Положителни резултати на футболния терен биха имали футболистки и отбори с висока степен на нивото на СФП, обезпечаващо рационалната изява на технико-тактическото майсторство.

- Използване широк набор от състезателни упражнения за тактико-техническа подготовка при активна съпротива. Провеждане на индивидуална работа, съобразно груповата тактика в двете фази, в рамките на отборна тренировка.

- Провеждане на регулярни медико-биологични и спортно-педагогически тестирания в годишния цикъл за контрол и оценка тренираността и спортна форма на състезателките както и за обективна информация за селектиране на нови футболистки.

Тренировъчният и състезателен процес, неговото обосновано съдържание, структура и реализация пряко зависят от достоверната обратна информация, използвана в процеса на спортната подготовка. Тази информация се събира и анализира в процеса на комплексния контрол от треньори, лекари, психолози и други специалисти.

#### **Комплексният контрол се осъществява в следните направления:**

1. Контрол за здравословното състояние.
2. контрол за психо-личностните качества.
3. Контрол на физическите качества.
4. Контрол на технико-тактическата подготвеност.
5. Контрол на тренировъчните натоварвания/ етапен, текущ и сроден/.
6. Контрол на спортния подбор.

#### **ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА НА ФУТБОЛИСТКИТЕ**

През септември 2000г. 189 страни членки на ООН приеха декларация на хилядолетието. Една от основните цели, които трябва да се постигнат до

2015г. е „Насърчаване равенството между жените и мъжете и овластяване на жените”

Равнопоставеността между жената и мъжа е един от основните принципи в законодателството и практиката на Европейския съюз. Следните основни документи и структури потвърждават поетите задължения на страните членки на Съюза за решаване на този проблем.

През 21 век женският спорт (включително футболът) се развива с ускорени темпове-както в усъвършенстване на системата за спортна подготовка и участието в спортни състезания, така и като бизнес. За периода 2012-2015г. ФИФА предлага общо 11 програми на националните организации за развитие на женския футбол. Програмите са в четири главни насоки: провеждане на състезания, мениджмънт, образование и формиране на обществено мнение чрез организиране фестивали и пропагандни кампании. Сега около 29 милиона девойки и жени в света организирано участват във футболни срещи, като 12% от тях са жени. Във всички 208 страни членки на ФИФА се провеждат национални първенства по женски футбол.

Европейската футболна асоциация (УЕФА) приема програма за развитие на женския футбол във всичките 54 страни членки. Стратегията на тази програма е ориентиране в три насоки: ефективно управление, повишаване престижа на женския футбол и масово въвличане на деца, девойки и жени в системни футболни занимания. Сега в Европа официално са регистрирани около 1,8 милиона футболистки, разпределени неравномерно в различните страни. За периода юли 2012-юли 2016 г. УЕФА отделя общо около 21,2 милиона евро за развитие на женския футбол в Европа. УЕФА поощрява привличането на жени в състава на ръководните органи, както на централата, така и на националните футболни съюзи и федерации. За периода 2011-2013г. УЕФА е избрала 23 жени в своите комитети, включително и жена-член на Изпълнителния комитет на Европейската асоциация.

Българският женски футбол през 2011г. чества своята тридесет годишнина. В тези години жените спортистки в други дисциплини завоюваха завидни спортни постижения. Нека припомним имената Стефка Костадинова, Йорданка Христова, Тереза Маринова, Таня Богомилова, Мария Гроздева, Екатерина Дафовска, Станка Златева, Румяна Нейкова и много други.

В началото на 80-те години у нас имаме над 30 женски отбора, като в това число бяха представени водещи професионални клубове, като

ЦСКА, Левски, Славия, Локомотив, Академик от София и клубовете от Варна, Бургас, Русе, Плевен, Стара Загора и др.

В последствие интереса за развиване женския футбол в клубовете намаля драстично. През 1996-2000г.имаше само 3-4 отбора и националния отбор не съществуваше. След 2000г. БФС бе активиран от УЕФА и ФИФА и започна с усилията на своите структури по места,доброволци и спонсори да възстановява системата.В момента функционират и участват в международни състезания три национални отбора (жени,девойки до 19г. и девойки до 17г.) В Държавното първенство за жени участват 8-10 отбора,провеждат се многобройни турнири за девойки до 17г. и до 15г. БФС отделя средства за провеждане на мачовете,екипировка,топки,стимули за ангажираните треньори и тяхното образование.

За съжаление на базата на всичко казано до тук,професионалните футболни клубове в Р.България показват незаинтересованост,нежелание и имат реално дискриминиращо отношение за развитие на девическия и женски футбол,за разлика от водещите професионални клубове от Европа и света (Арсенал,Волфсбург,Байерн-Мюнхен, Олимпик Лион ПСЖ,Барселона и др.

Всички женски формации у нас са на аматьорски принцип и се ръководят и издържат от частни спонсори и доброволци с изключение на Ф.К.НСА. Те не разполагат с нормална материално-техническа база,стабилен финансов и кадрови ресурс и др.

Позволяваме си да дефинираме основните възможности за развитие и усъвършенстване на системата за спортна подготовка в областта на девическия и женски футбол у нас.

1.Футболът не е спорт на елита.Следва да е достъпен за всички без значение за пола,възрастта,цвета и вярата.Той е една истинска спортна демократия,която предлага образователни ценности,ползи за доброто здраве,социални възможности и спортна чест.Играта е прекрасно средство за лично и спортно развитие.

Президентът на УЕФА Мишел Платини на конгрес 2009 г.в Дания каза: „Футболът се основава на масовия футбол,който се играе навсякъде от мъже и жени,момичета и момчета. Професионалното ниво е само върха на айсберга”

Това следва да осмислят ръководствата на професионалните футболни клубове у нас.Дискриминирането на женския и девически футбол,липсата на прозорливост и политика в тази насока единствено може да



се определи като наличие на неравнопоставеност между мъжкия и женския футбол и несъобразяване с европейските ценности и насоки в тази връзка.

Създаването на възможности за наличие и развитие на система за спортна подготовка на девойки и жени в професионалните футболни клубове би изиграло основна роля в промяната на статуквото на женския футбол в положителна насока.

2.Българският футболен съюз да продължи своята важна роля за масовизиране на девическия футбол,за селектиране,подготовка и участие на трите национални отбора в международни първенства и турнири.Да отделя нужните собствени и финансови средства от УЕФА и ФИФА за провеждане националните първенства и турнири за девойки и жени,за обучение на треньори,съдии и длъжностни лица,за подпомагане на аматьорските женски клубове и активиране професионалните клубове за създаване на девически и женски формации.

3.Търсене на подкрепата от всички нива-правителствени и неправителствени организации,частния и медийния сектор и техните възможности за развитие на женския футбол у нас. Създаване условия за подкрепа и повишаване на обществения интерес,за приноса към доброто здравословно състояние на подрастващите, участвайки във футболните занимания, ангажимент и положително отношение на медиите към женския футбол и отразяване положителни примери от елитния женски футбол на клубно и национално ниво.

Наред с тези стратегически възможности и насоки за развитие и усъвършенстване на системата за спортна подготовка по футбол на жени,сериозен резерв има и в тренировъчния и състезателния процес.

Значителни възможности за оптимизиране процеса на спортната подготовка са посочените от нас за първи път четири етапа във възрастов аспект и основните задачи,които следва да се решават в различните страни на спортна подготовка за деца, момичета, девойки и жени.

Треньорите и специалистите трябва да експериментират и усъвършенстват отделни методики за спортен подбор,за развитие на двигателните и психическите качества,за обучение и усъвършенстване на уменията и навиците. Състезателната дейност определя съдържанието,структурата и характера на тренировъчния процес. Допълнително методиките за различните възрастови групи зависят също от специфичните заложи,надарености и способности на отделните състезателки и отбора като колектив.

Възможностите за подбор и прогнозиране във футбола е едно от направленията за усъвършенстване системата за спортна подготовка на девойките и жените във футбола. Прогнозата във футбола е една от най-трудните задачи за треньорите.

Комплектоването на еднородни групи на основата на качествена селекция е предпоставка в положителна насока за усъвършенстване процеса на спортна подготовка с футболистките от четирите възрастови етапа. При сегашното състояние на процеса относително това е валидно предимно за етапа на майсторството 18+ т.е. при жените. При останалите възрасти най-ефективната форма за подготовка остава диференцираното обучение и усъвършенстване. Разработването на методика за диференциран подход при развитието на двигателните качества е важен фактор за оптимизиране процеса за спортна подготовка. Създаването и апробирането в практиката с различните възрастови групи на методики за технико-тактическа подготовка и тяхната положителна взаимовръзка е кардинален фактор за усъвършенстване на системата. Проблем на настоящия етап при технико-тактическата подготовка е приоритетното използване на средства със стандартен (стереотипен) характер. Футболът е дейност наситена с непрекъснатата смяна на игровите ситуации при активна съпротива и дава възможност и дава възможност на футболистките да покажат способностите си. Това налага да се насочи практическата работа към подбор на състезателни средства и при използването на вариативния метод за подготовка на футболистките.”Затова усвояването техниката на владение на топката е възможна само в играта, а не заучаване чрез стереотипни и далечни от играта шаблони” [Хедерголт, К.Х. 176]

До тук посочените проблемни въпроси и възможности за усъвършенстване на системата за спортна подготовка на футболистките дава нужната перспектива за бъдеща работа. В хода на многогодишния тренировъчен и състезателен процес, отделните страни на спортната подготовка си влияят положително или отрицателно и от тази гледна точка дават своя дял при формиране степента на спортното майсторство. Правилното съчетание на отделните страни на спортна подготовка при спазване на принципите, стандартите и моделите на съдържанието и структурата на тренировъчния и състезателен процес е гаранция за създаването на комплексно подготвени състезателки по футбол.

## **РАБОТНА ХИПОТЕЗА**

Системата за спортна подготовка у нас при жени-футболистки има редица особености и различия в сравнение с мъжкия футбол.

През последните 10 години в държавното първенство по футбол за жени на Р. България участват между 7- 9 отбора на аматьорски принцип. Официалните състезания са твърде малко от гледище на състезателното натоварване. Програмата се съобразява и с участието на всички женски национални гарнитурни в квалификации и приятелски турнири на УЕФА и като цяло е с големи седмични паузи в състезателния период през полусезоните. Поради редица обективни причини липсват и достатъчно възможности за организиране на контролни срещи при прекъсването на първенството. Като проблем пред Ф. К. НСА- жени, който е многократен държавен шампион и носител на купа „България” е участието през месец август в Шампионска лига на УЕФА. Това налага значително скъсяване на преходния и подготвителен период в месеците юни и юли.

Системното участие в тренировъчния и състезателен процес на футболите дава своя положителен ефект. Съществува и негативна тенденция, че големите натоварвания оказват отрицателно въздействие върху здравето и детеродната функция на женския организъм.

На базата на проучените и анализирани литературни източници и научни трудове по проблемите на тренировъчната и състезателна работа с жени футболите ни дават основание да планираме двугодишен експеримент и да посочим следната хипотеза:

**Постоянното усъвършенстване на процеса на спортната подготовка на отбора на Ф.К.НСА- жени, съобразяването и ориентацията за индивидуалните надарености, способности и функционални възможности при планиране на тренировъчните и състезателни натоварвания, храненето и средствата за възстановяване, чрез теоритичните и експериментални доказателствени резултати, да бъдат постигнати спортни отборни постижения и нови научни знания и изводи за практиката с жени-футболистки.**

## **ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДИ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

### **ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

Да се усъвършенства системата (процеса) за спортна подготовка чрез създаване на методика за тренировъчна работа, контрол и оценка в целогодишния цикъл с футболистките.

### **ЗАДАЧИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

За реализирането и решаването на целта определихме следните основни задачи:

1. Проучване, анализ и обобщение на проблема по литературни данни.
2. Осъществяване на първи опит за структуриране във възрастов аспект на етапите и основните задачи при практическата работа с деца, момичета, девийки и жени, както и възможностите за подобряване ефекта, съобразно факторите в системата за спортна подготовка.
3. Изследване, анализ и обобщения особеностите на системата за спортна подготовка при жени футболистки чрез анкетно проучване.
4. Създаване и експериментирание на методика и анализ на тренировъчното и състезателно натоварване при целогодишната подготовка с футболистките в две спортно-състезателни първенства.
5. Създаване и апробиране на система за контрол и оценка технико-тактическата и физическа подготовка на футболистките чрез набор медико-биологически и спортно-педагогически тестове.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

#### **Обект на изследването**

Обект на изследването бе съдържанието и динамиката на тренировъчното и състезателното натоварване, контрола и оценката на тренираност на състезателките от женския отбор на Ф.К. „НСА” - София

#### **Предмет на изследването**

Предмет на изследването бе влиянието и ефекта от прилаганата експериментална методика и управлението на процеса за постигане на тренираност и спортна форма в рамките на два целогодишни цикъла (2011-2012г. ) и 2012-2013 спортно-състезателни години)

### **Етапи на изследването**

В цялостния ход при подготовката на дисертационния труд могат да се посочат следните етапи, съобразно реализираната проучвателна, организационна и изследователска работа в периода 1. 09. 2010г.- 30. 03. 2014 г.

**I етап** – Обхваща периода от 1.09.2010г. до 27.08.2011г. , като се извършиха следните дейности:

- Проучване и анализиране на литературни източници по общо-теоритични и специални въпроси при подготовката на футболисти и футболистки;
- Експериментиране в тренировката практика на широк набор от състезателни, специално-подготвителни и общоразвиващи средства и определяне тяхната положителна взаимовръзка и специфичен алгоритъм при тренировъчната работа с жените в годишния цикъл;
- Провеждане на беседи с треньори и специалисти в областта на женския футбол и участие в семинари и научни конференции по проблемите на спортната подготовка на спортистиките девойки и жени;
- Формулиране работната хипотеза, целта и основните задачи на изследването.

**II етап** – От 28.08.2011г. до 30.06.2013 г., като извършихме следните дейности:

- Проучване и анализ на литературни източници по проблеми на обучението и усъвършенстването на момичета, девойки и жени в областта на футбола;
- Провеждане на анкетно проучване със състезателки, треньори и специалисти в областта на женския футбол;
- Експериментиране в практиката в два годишни цикъла тренировъчна методика при работа с представителния женски отбор на Ф. К. „НСА”- София;
- Актуализиране и провеждане на тестовата батерия от медико-биологични и спортно-педагогически изследвания за контрол и оценка тренираността и спортната форма на футболистките;
- Участие в семинари на УЕФА и ФИФА по проблемите на девическия и женски футбол.

**III етап** – Обхваща периода от 1.07.2013г. до 30.03. 2014г. В този последен заключителен етап извършихме следните дейности:

- Проведохме заключителни консултации относно структурирането и оформянето на дисертационния труд;

- Извършване на математико-статистическа обработка на данните от анкетното проучване и етапния и текущ контрол в хода на тренировъчната и състезателна дейност;
- Подготовка на две научни статии във връзка с проведената проучвателна, изследователска и експериментална работа;
- Окончателно написване на дисертационния труд и представянето му за защита пред научния колегиум на катедра „Футбол и тенис” и специализирано научно жури за получаване на ОНС „Доктор”

## **МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ**

За решаване на посочените основни задачи използвахме следните научни методи:

1. Проучване, анализ и обобщение на литературните източници
2. Анкетно проучване
3. Педагогически експеримент
4. Медико-биологическо и спортно-педагогическо тестиране
5. Математико-статистически методи

### **Проучване, анализ и обобщение на литературните източници**

Чрез този метод направихме широко проучване на публикациите на наши и чужди автори работили в областта на съдържанието, структурата и динамиката на натоварване в тренировъчната и състезателната работа във футбола. Наличните разработки в областта на девическия и женски футбол са крайно ограничени и малко от тях посочват на базата на проведени експерименти със съответните изводи. В тази част от дисертационния труд си позволихме съобразно моментната ситуация в нашата система за женски футбол да предложим структура на етапите и основните задачи за практическа работа във възрастов аспект, също и възможностите за оптимизиране на процесите от гледище на генотипните, фенотипните, организационно-управленски и материално-техническите фактори.

Проучихме, анализирахме и обобщихме общо **142** труда (**110** на кирилица, **23** на латиница и **9** интернет сайта)

### **Анкетно проучване**

Анкетната карта включва 23 въпроса, от които 5 са от общ характер и 18 специализирани от областта на футбола. Бяха изследвани 113 състезателки, треньори и специалисти, от които :

√ жени – 104  
√ мъже – 9  
√ до 18г. – 71  
√ след 18г. - 42

Анкетираните лица са представители на девическите и женски отбори на: Ф.К. „НСА” гр. София, Ф.К. „Спортика” гр. Благоевград, Ф.К. „Екомет” гр. Пловдив, ЖФК „Берое” гр. Стара Загора, Л.Р. „Суперспорт” гр. София и участниците в специализирания курс на БТШФ и УЕФА за треньори в женския футбол. Анкетата се проведе през първото шестмесечие на 2013г. Поставените въпроси и получените отговори дават важна първична информация за състоянието на системата за спортна подготовка, за мотивацията, опита, възрастта, социалния статус и др.

### **Педагогически експеримент**

Основният педагогически експеримент проведохме в периода от 28.08.2011г. до 30.06.2013г. в рамките на две спортно-състезателни години. Първата спортно-състезателна година 28.08.2011г. – 8.07.2012г. в двата макроцикъла се реализираха общо 162 тренировъчни занимания и 18 състезателни дни. Всички официални срещи бяха спечелени (54т. и г. р. 71:10) Ф.К. НСА безапелационно спечели Държавното първенство и Купата на Р. България.

Втората спортно-състезателна година 9.07.2012г. -30.06.2013г. в двата макроцикъла се реализираха 206 тренировъчни занимания и 21 състезателни дни. Състезателния период в лятно-есенния макроцикъл започна рано на 11.08.2012г. с участие в Шампионската лига в гр. Суботица-Р. Сърбия. В края на миналия шампионат 2011-2012г. от състава се отказаха седем основни състезателки, което оказва своето въздействие (2 загуби и 1 победа) След това за цялата 2012-2013 спортно-състезателна година бяха спечелени всички официални срещи за Държавното първенство и Купа България( 18 мача 54т. и г.р. 81:8)

Експерименталната методика включва различни по характер и динамика на натоварването мезо и микроцикли в подготвителните и състезателни периоди. Специално внимание се отделяше на основните двигателни качества, скоростни действия с топка, специална и скоростна издръжливост, скоростно- силова издръжливост, координационни способности, чрез специално подготвителни упражнения, технико- тактическа подготовка (

групови и отборни тактически действия) и игрова подготовка на намалено пространство и активна съпротива.

## **Медико- биологическо и спортно- педагогическо тестиране**

### **➤ Медико- биологически изследвания**

Чрез тях се осъществяваше етапния контрол и оценка на функционалната годност, тренираността и спортната форма на състезателките.

Предмет на изследване е динамиката на основните антропометрични и функционални показатели, използвани при оценка на функционалния работен капацитет и ефекта от реализирания тренировъчен процес.

### **Изследвани показатели:**

#### **1. Антропометрични показатели:**

- ✓ Ръст / см/
- ✓ Тегло / кг/
- ✓ ТМ - телесни мазнини / %/
- ✓ АТМ - активна телесна маса / кг/
- ✓ ММ - мускулна маса / %/
- ✓ ММ - мускулна маса / кг/
- ✓ МОБ- мускулна обиколка на бедрото / см/

#### **2. Функционални показатели:**

- ✓ Т<sub>max</sub> / мин./ - максимално време на продължителност на теста
- ✓ S<sub>max</sub> - максимална достигната скорост при теста
- ✓ W<sub>max</sub> / - работоспособност в относителни единици на кг / ват на кг/
- ✓ VO<sub>2</sub>max- максимална кислородна консумация в абсолютни единици / ml на кг/
- ✓ VO<sub>2</sub>max/ kg максимална кислородна консумация в относителни единици на кг / ml на кг/
- ✓ HR<sub>max</sub>- достигнатата максимална стойност на сърдечната честота при тестиране
- ✓ HR RER = 1,0- регистрираната сърдечна честота при достигане на анаеробния праг определен, чрез RER = 1,0 метод
- ✓ O<sub>2</sub>/ HR<sub>max</sub> - кислороден пулс / ml за един сърдечен удар/
- ✓ MET<sub>max</sub>- показател за работоспособността, изразен в метаболни единици



### ➤ **Спортно-педагогически изследвания**

Чрез тях се осъществяваше текущия и оперативен контрол и оценка на специалните двигателни качества и технико- тактическата подготвеност на футболистките на Ф.К. „НСА”. Същата тестова батерия беше използвана и за спортен подбор на нови състезателки.

По установен график на официалния терен в НСА „Васил Левски”проведохме начално изследване ( месец юли 2012г.),основно (месец октомври 2012г.) и крайно изследване (месец май 2013г.) В тестирането взеха участие 26 състезателки от Ф.К.НСА,като по различни причини отпаднаха 3 от тях.Тестовата батерия включва 7 контролни теста за нормативна оценка на физическата и технико-тактическата подготовка.

### **Списък на тестовете използвани при контролните проверки**

№ на теста	Наименование на теста	Мерни единици	Точност
1	10м.спринт от място	сек.	0.01сек.
2	30м.спринт л.старт	сек.	0.01сек.
3	40м.спринт л.старт	сек.	0.01сек.
4	200м.совалково бягане(20+20;30+30;30+30;20+20)	сек.	0.01сек.
5	Троен скок от място	м.см.	1см.
6	2000м.	сек.	0.01сек.
7	Комбиниран тест с топка(водене м/у стойки и 5удара във вратата)	сек./бр.	0.01сек.

**Методически и организационни изисквания** при провеждане на контролните тестове

Тест№1 *10м.спринт (от място)*

Тест№2 *30м.спринт (летящ старт)*

Тест№3 *40м.спринт (летящ старт)*

**Необходими съоразения:** терен, фотометрична система,двама експерти.

**Изпълнение:**На естествен затревен терен се очертават дистанциите от 10м до 40м.Състезателката пробягва по най-бърз начин отсечката от 40м., като се засича времето и на 10м.на 30м.и на 40м.Правят се две пробягвания.

**Оценка:**Отчита се времето на по-доброто постижение в секунди.

Тест№4-*200 метра совалково бягане*

**Необходими съоразения:** терен,три стойки,фотометрична система, ,двама експерти.

Изпълнение: На футболен терен се очертава трасе с дистанция от 20 и 30 метра. След старта се бяга до първата стойка, заобикаля се и се спринтира към старта (20+20 м.) След това се бяга до втората стойка, заобикаля се и се спринтира към старта (30+30 м.) Повтаря се същото в обратен ред (30+30 м.) и последното пробягване (20+20 м.) Общото разстояние е 200 м.

Оценка: Прави се един опит, като постижението се отчита в секунди.

Тест №5 ***Троен скок от място***

Необходими съоръжения: терен, ролетка, двама експерти.

Изпълнение: Състезателката отскача от място с два крака, приземява се и отскача от единия крак, приземява се, отскача от другия крак и се приземява на два крака. Правят се два опита.

Оценка: Отчита се постижението на по-добрия опит в метри и сантиметри  $\pm 1$  см.

Тест №6 ***2000 м. гладко бягане на писта***

Необходими съоръжения: лекоатлетическа писта, два хронометъра, двама експерти.

Изпълнение: Бяга се в серии по две състезателки

Оценка: Прави се един опит. Постижението се оценява в секунди.

Тест №7 ***Комбиниран тест с топка (водене между стойки и 5 удара в нормална футболна врата)***

Необходими съоръжения: затревен футболен терен, осем стойки, осем топки, хронометър, ролетка, двама експерти

Изпълнение: Разстоянието на трасето е от централната линия до линията на вратата (аут линия), която е 55 метра. Състезателката стартира от централната линия с топка в крака (експертите пускат хронометрите) и слаломира междустойки, като на 15 метра от старта се поставят 5 стойки срещу вратата на два метра една от друга. На 10 метра от последната пета стойка се поставя шестата стойка, от която се стреля към вратата. От двете страни на дъгата на линията на наказателното поле (16.5 м.) са поставени четири топки (по две на всяка страна). Състезателката отправя четири последователни удара към вратата на която има поставени две стойки (ограничители) на един метър от всяка от страничните греди, като попадението в тази зона се отчита за попадение с повишена точност. Хронометрите се спират до момента на отбелязване на гол или пресичане на топката на аут линията след последния удар към вратата.

Оценка: Прави се един опит, като се отчита времето в секунди и оценка по шестбална система:

5 точни удара- оценка 6 / отлично/

4 точни удара- оценка 5 / много добро/

3 точни удара- оценка 4 / добро/

2 точни удара- оценка 3 / средно/

1 точен удар - оценка 2 / слабо/

### **Математико- статистически методи**

На базата на проведения експеримент и измервания получените данни бяха подложени на математико- статистическа обработка чрез специализираните програми „ SPSS” и “Excel”. Бяха използвани вариационен, сравнителен и корелационен анализ.

*С вариационният анализ* установихме средното ниво на показателите при различните тестови проверки и доколко тяхната вариативност е в рамките на нормата , определяща тяхната еднородност. Създаване на нормативна база на основата на спортно-педагогическото тестиране по метода на Мартин.

*Сравнителният анализ* разкрива значимостта на съществуващите разлики между средните стойности на показателите от изследванията с помощта на t критерия на Стюдънт за зависими и независими извадки при ниво на достоверност  $P_t > 95\%$

*Корелационният анализ* има задачата да разкрие степента на статистическа зависимост между физическите и техническите показатели, получени при съответните тестирания.

## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

### АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ АНКЕТНОТО ПРОУЧВАНЕ

За да проучим мнението на действащите футболистки, треньори и специалисти от областта на девическия и женски футбол, относно системата (процеса) на спортната подготовка и факторите оказващи влияние беше използван анкетният метод. Въпросите застъпени в анкетната карта имат пряко отношение към нашата изследователска работа и въобще за обективна оценка на мястото и състоянието на настоящия етап на девическия и женски футбол у нас.

Бяха анкетирани 113 лица, които отговориха на 23 въпроса с 112 възможни отговора. Те дават възможна обективна оценка на възрастта, социалния статус, на опита и мотивите за участието в процеса на спортната подготовка. Наред с това анкетата дава индивидуалното мнение на участниците и за структурата и съдържанието на практическата работа, за дейността на треньора, за организацията на тренировъчния процес и др. Реално участниците в анкетното проучване са действащи футболистки от пет женски футболни клуба и всички треньори и учители, занимаващи се в момента с обучение и усъвършенстване на момичета, девойки и жени - общо 113. Изследването беше извършено анонимно. Участниците се подразделят на:

✓ пол – жени – 104, мъже - 9

✓ възраст – до 18г. – 71, след 18г. – 42

✓ социален статус – учащи 78%, работещи 22%

**Въпрос № 2:** „ В олимпийските игри жените трябва да участват във всички спортове, в които участват мъжете”?

Отново преобладаваща част от отговорилите 76% изразяват съгласие и съответно по 12% посочват несъгласие или не могат да преценят.



Фиг. 2 „ В олимпийските игри жените трябва да участват във всички спортове, в които участват мъжете”?

**Въпрос № 8:** Кой ви въвлече в организирани спортни занимания по футбол?

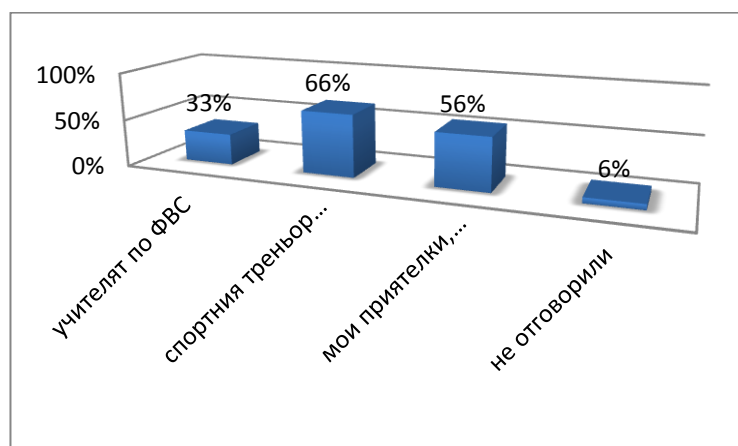
Отговорите са разпределени в три направления, като следва :

Учителят по ФВ – 33% ДА ; 67% НЕ

Спортния треньор на клуб - 66% ДА; 34% НЕ

Мои приятели, които играеха в отбора – 56% ДА; 44% НЕ

Не отговорили – 6%



**Фиг. 8** “ Кой ви въвлече в организирани спортни занимания по футбол”?

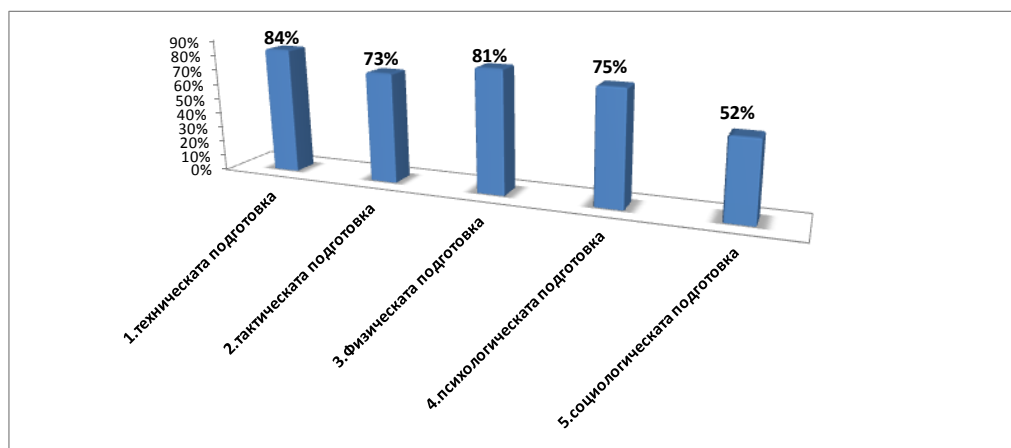
**Въпрос № 13** „В работата с подрастващи футболисти преимущество има:”?

✓ Техническата подготовка - 84% ДА; 16% НЕ

✓ Тактическата подготовка - 73% ДА; 27% НЕ

✓ Физическата подготовка - 81% ДА; 19% НЕ

✓ Психологическата подготовка - 75% ДА; 25% НЕ



**Фиг. 13** „В работата с подрастващи футболисти преимущество има:”?

**Въпрос № 14** „Броят на тренировките, които провеждате в седмичния цикъл”?

Отговорите тук са разпределени, както следва:

✓ Седмично 1-2 тренировки – 13%

✓ Седмично 3-4 тренировки – 45%

✓ Седмично 5-7 тренировки – 34%

Голяма част от анкетираните 79% отговарят, че тренират седмично между 3 и 7 пъти, което за аматьорския футбол е един добър стандарт



**Въпрос № 17** „Вашият интерес към футболните срещи”?

Можем да обобщим, че срещите от девическия и женски футбол редовно се наблюдават от повече от половината анкетирани. Необосновано остава намаление и липсващ интерес в останалата част дали такива отговори, още повече, че значителен брой от тях са действащи състезателки и треньори.

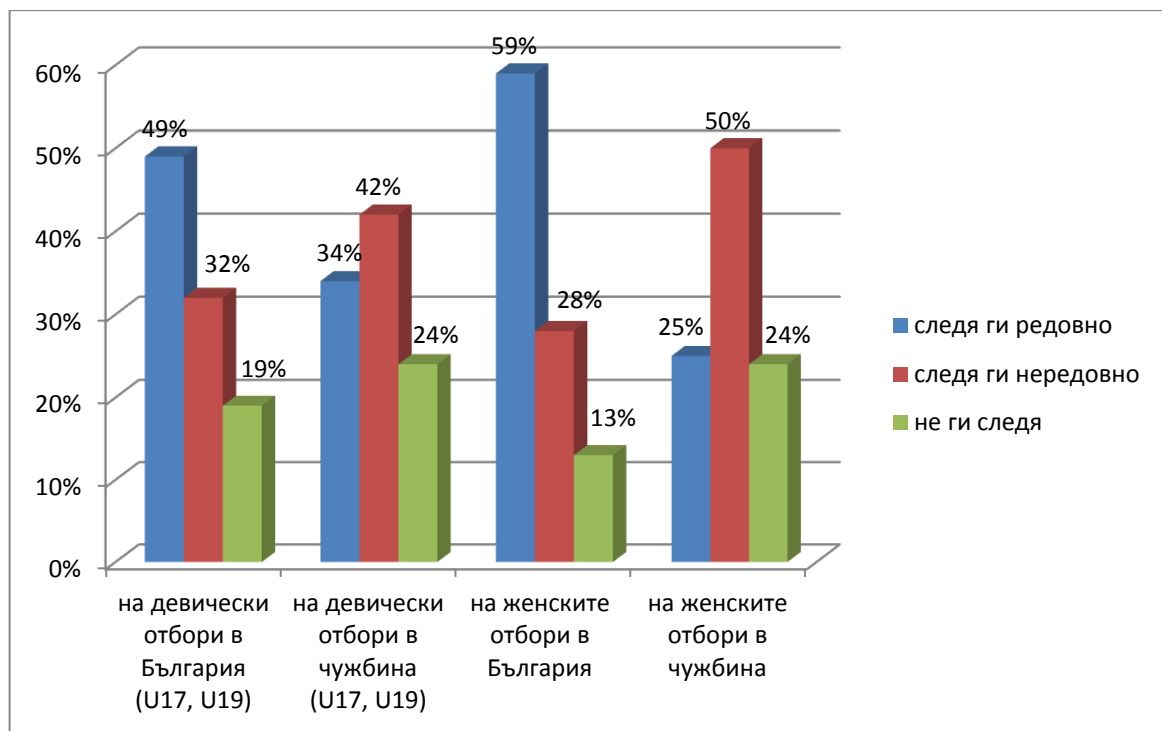
За девическите и женски отбори от чужбина интереса е по-малък, независимо, че телевизионните канали показват такива състезания и турнири.

✓ На девическите отбори U – 17, U – 19 на Р. България – 49% ДА; 39% нередовно и 19% НЕ;

✓ На девическите отбори U – 17, U – 19 от чужбина – 34% ДА; 42% нередовно и 24% НЕ;

✓ На женските отбори в Р. България – 59% ДА; 28% нередовно и 13% НЕ;

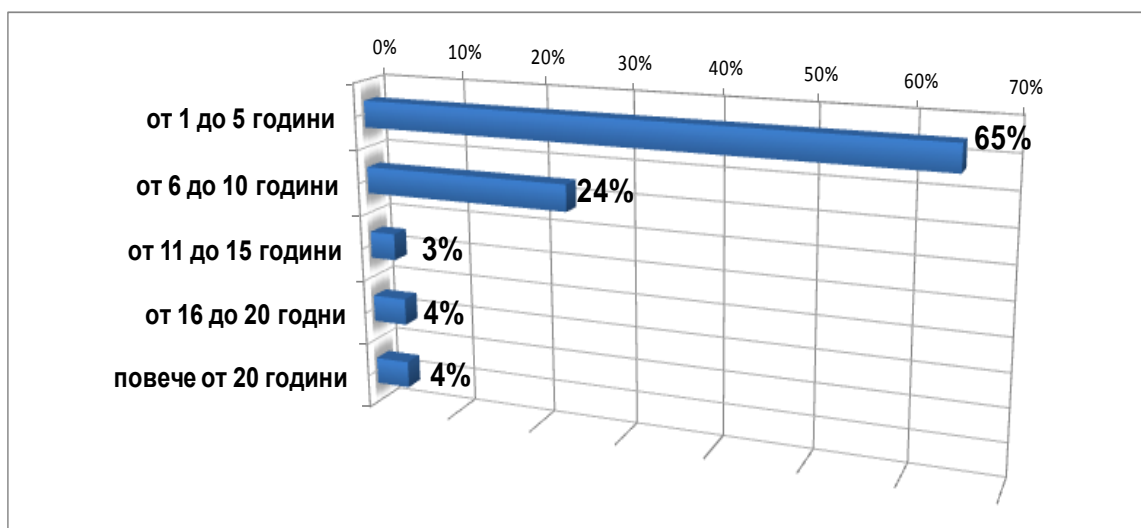
✓ На женските от чужбина – 26% ДА; 50% нередовно и 24% НЕ;



Фиг. 17 „Вашият интерес към футболните срещи“?

**Въпрос № 22 :**” Колко години участвате в организирани спорти занимания по футбол“?

Отговорите показват, че 65% имат малък опит във футбола. От 6 до 10г. участниците са 24%. Състезателен опит от 11 и повече години са общо 11%. Това е едно доказателство, че поради известни причини жените футболистки много по- рано от мъжете приключват своята състезателна кариера.



Фиг. 22 ” Колко години участвате в организирани спорти занимания по футбол“?

## АНАЛИЗ НА СЪСТЕЗАТЕЛНОТО И ТРЕНИРОВЪЧНО НАТОВАРВАНЕ

В тази част на дисертационния труд реално се прави подробна снимка на тренировъчната и състезателна работа в два пълни годишни цикъла /2011-2013г./ с футболистките на Ф. К. „НСА”. Описани са и се анализират по макроцикли и етапи общите и частни обеми на тренировъчното натоварване, както и различията при състезателната програма и съответните проблеми за нормалното регулярно състезателно натоварване и запазване на тренираността.

✓*Първи годишен цикъл / 28.08.2011- 16.07.2012г. /*

Есенен макроцикъл- 28.08.2011г. – 12.02.2012г.

- Подготвителен период - 28.08.- 30.09.2011г.
- Състезателен период - 1.10.- 4.12.2011г.
- Преходен период - 5.12.- 12.02.2012г.

Състезателно натоварване - През цикъла в рамките на Държавното първенство за жени есенен полусезон Ф. К. НСА участва в 8 мача с общо игрово време 960 мин. / 16 ч. / Всички бяха спечелени / 24 т. и голова разлика 40-1 / Теоритичната подготовка за тези мачове бе в рамките на 8 часа.

Списък с резултатите от футболните срещи през есенния цикъл:

1. Берое / Ст. Загора/ - НСА 1:3
2. НСА- Олимпия / Сф./ 3:0
3. Л. П. Суперспорт – НСА 0:3
4. НСА- Вихрен / Сандански/ 12:0
5. Андронид /Сф./ - НСА 0:6
6. НСА- Спортка / Благоевград/ 6:0
7. НСА- Варна 3:0
8. Екомет / Пловдив/ - НСА 0:4

През този цикъл първенството започна късно на 2.10.2011г., тъй като националния отбор девойки до 19г. контролни мачове и Евроквалификации в гр. Правец. След изиграване на два кръга първенството бе прекратено заради контролни срещи и Евроквалификации в Унгария на националния отбор за девойки до 17 г. Беше подновено на 30. 10. 2011г. и след изиграване на три кръга отново е прекратено до 27. 11. 2011г. за Евроквалификации на националния отбор- жени. Наложиха се да се изиграят два мача в два последователни дни на 27. 11. и 28. 11. 2011г. и на 4.12.2011г. се изигра последния кръг за есента. Видно е , че при състезателния календар липсваше нормална регулярност с големи периоди без официални срещи.

Общите показатели на реализираното тренировъчно натоварване през този макроцикъл са както следва:



### 1. Подготвителен период:

- продължителност - 35 дни;
- тренировъчни дни - 28;
- тренировъчни занимания - 30;
- брой часове - 53ч.

През този период беше проведен лагер в гр. Несебър в рамките на горните показатели и 8 – дневен лагер.

### 2. Състезателен период:

- продължителност - 65 дни;
- тренировъчни дни - 40;
- тренировъчни занимания - 40;
- брой часове - 57 ч.

### 3. Преходен период:

- продължителност - 70 дни;
- тренировъчни дни - 10;
- тренировъчни занимания - 10;
- брой часове - 15 ч.

Таблица 6

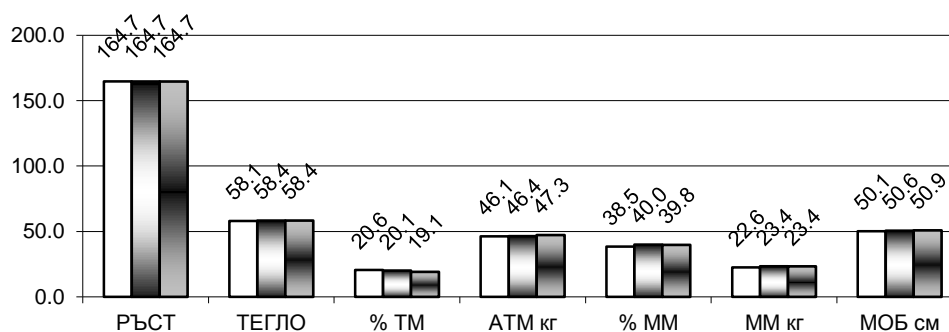
Сумарни показатели за общите и частните обеми на натоварването  
в I-ви годишен цикъл / 28.08.2011 – 8.07.2012г./  
и II-ри годишен цикъл / 9.07.2012-30.06.2013г./

№	Видове натоварване	I-ви годишен цикъл /часове/	II-ри годишен цикъл /часове/
1	Състезания - /официални срещи/	34ч.	42ч.
2.	Тренировъчни състезателни средства	169.05ч.	183.4ч.
	анаеробно-алактатно	16.9ч.	18.3ч.
	анаеробно-гликолитични	33.8ч.	36.7ч.
	смесени /аеробно-анаеробни/	84.5ч.	91.7ч.
	аеробни	33.8ч.	36.7ч.
3.	Тренировъчни общоразвиващи и специално-подготвителни средства	72.45ч.	78.6ч.
	анаеробно-алактатно	7.2ч.	7.9ч.
	анаеробно-гликолитични	14.5ч.	15.7ч.
	смесени /аеробно-анаеробни/	36.2ч.	39.3ч.
	аеробни	14.5	15.7ч.
4.	Възстановителни средства	23.5ч.	24ч.
5.	Контролни нормативи	22ч.	45ч.
6.	Всичко часове	321ч.	373ч.

## Резултати и анализ от медико- биологичните и спортно - педагогическите изследвания

Анализът на регистрираните антропометрични параметри демонстрира, че в рамките на двегодишния тренировъчен цикъл липсва съществена динамика в получените средни стойности на ръста и телесното тегло ( $p>0.05$ ). Същевременно се установява статистически значимо понижаване на измерения процент телесни мазнини, както и достоверно увеличение на активната телесна маса, тоталния процент мускулна маса, мускулната маса изразена в тегловни единици и мускулната обиколка на бедрото ( $p\leq 0.05$ ). Този резултат доказва наличието на позитивен ефект върху основните антропометрични характеристики в следствие на реализирания тренировъчен процес.

За показателите %ТМ, АТМ, %ММ, ММкг и МОБ се установяват наличие на значими разлики при сравнението между първото и третото изследвания. Това е показано на фиг. 26.

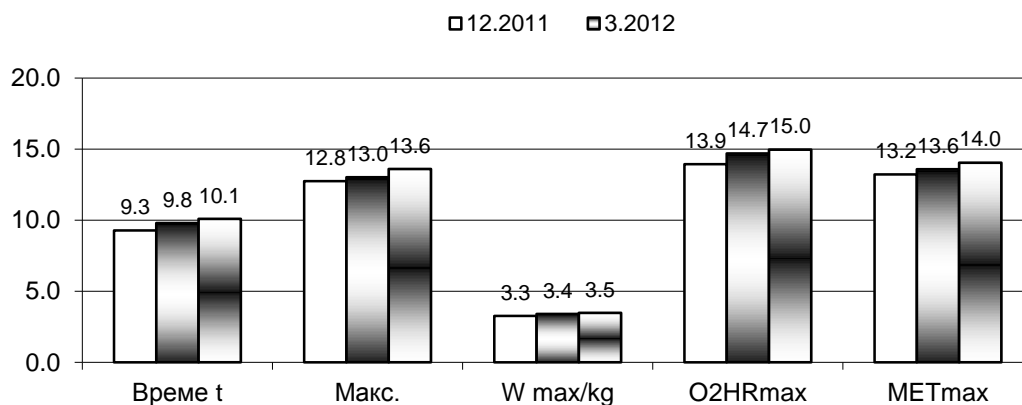


Фиг. 26

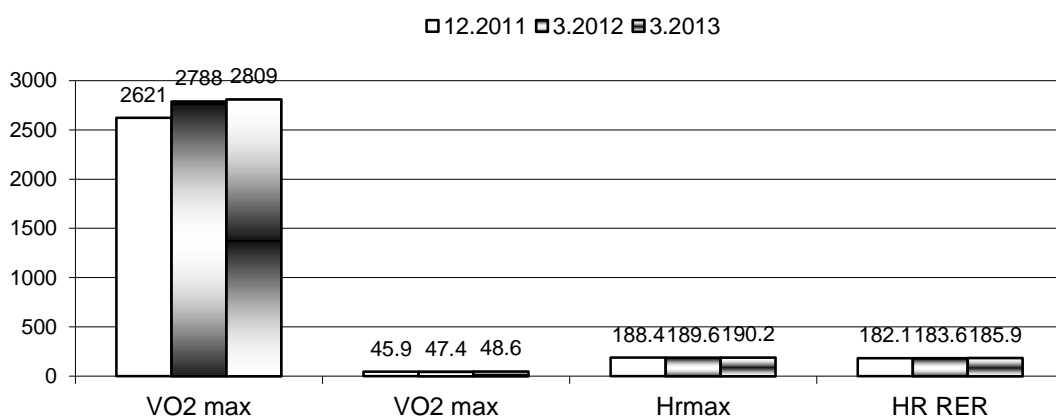
Проведения статистически анализ установи, че през 2013 г. е налице статистически достоверно увеличение ( $p\leq 0.05$ ) на показателите, характеризиращи ергометричната работоспособност на изследваните лица, а именно - реализираната максималната скорост ( $S_{max}$ ), емперично изчислената работоспособност ( $W_{max/kg}$ ), максималната работоспособност, изразена в метове ( $ME_{Tmax}$ ). Директно доказателство за повишаване на максималните аеробни възможности на състезателките е регистрираното съществено увеличение на абсолютната и относителната максимална кислородна консумация ( $VO_{2max}$ ;  $VO_{2max/kg}$ ). Приложението на общоприетите нормативи за оценяване на относителна максимална кислородна консумация демонстрира, че в края на проведения тренировъчен цикъл при болшинство-

то от изследваните футболистки (59 %) се наблюдават много добри оценки за максималния аеробен капацитет

На фиг. 27 и 28 са показани средните стойности от трите изследвания на показателите за функционална годност на състезателките.

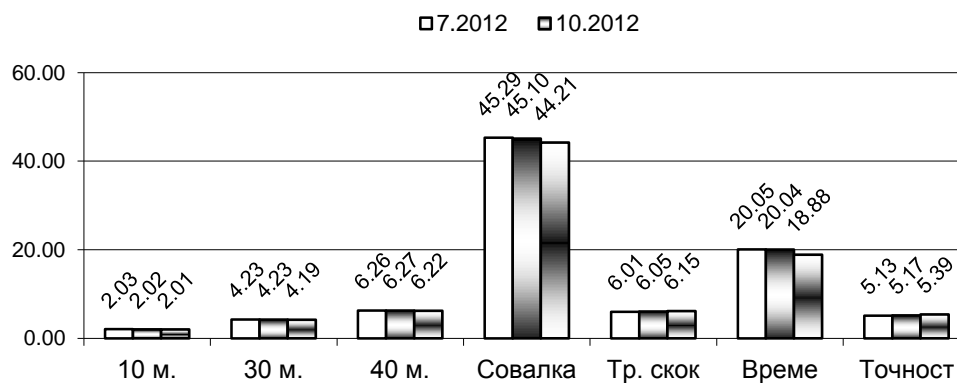


Фиг. 27



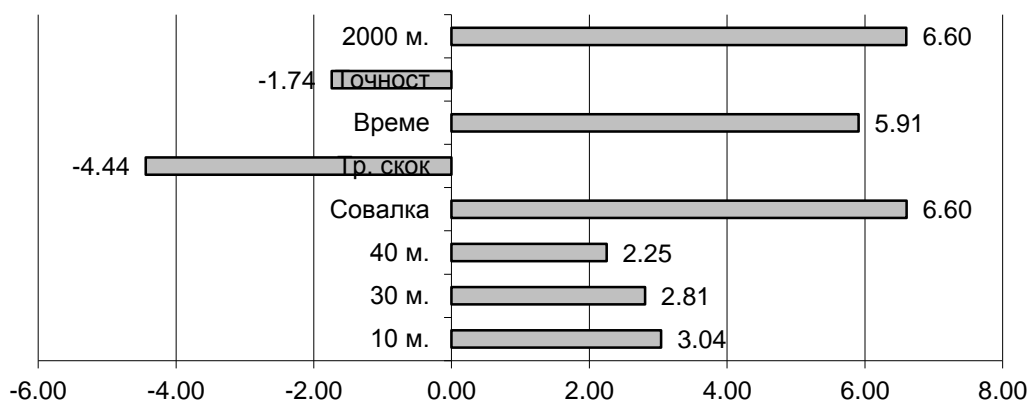
Фиг. 28

На фиг. 31 представяме резултатите на средните стойности от спортно-педагогическите тестирания на състезателките.



Фиг. 31

Сравнителният анализ на резултатите, с помощта на t-критерия на Стюдънт, показва, че при всички показатели, характеризиращи двигателните възможности при крайното тестиране, с висока гаранционна вероятност ( $P_t \geq 95\%$ ), може да бъде отхвърлена нулевата хипотеза и приета за вярна алтернативната. Според нея, прирастите при крайното тестиране са значими и показателите на изследваната група значимо превъзхождат резултатите от началното тестиране по отношение на признаците, за които тези показатели носят информация. Доказателство за това са стойностите на t-критерия на Стюдънт, представени на фиг. 34



Фиг. 34

Нормативната таблица е съставена на базата на вариационния анализ и точното определяне на средните стойности на измерваните величини от спортно педагогическите показатели, които са валидни за оценка 4.

По-високите и по-ниски стойности в таблицата, а именно за оценки 5, 6, 2 и 3 са получени чрез добавяне (изваждане на средно квадратичното отклонение към средно аритметичната стойност. Резултатите, които са по-високи) по-ниски от граничните стойности 2 и 6 се приемат за принадлежащи към съответната оценка.

Таблица 16

Нормативна таблица

Оценка	10 m	30 m	40 m	Совалка	Тр. скок	Време	Точност	2000 m
	s	s	s	s	m	s	брой	s
<b>6</b>	1,87	3,89	5,86	40,01	6,69	14,38	5	8m. 10s.
<b>5</b>	1,94	4,04	6,04	42,11	6,42	16,63	4	8m. 42s.
<b>4</b>	2,01	4,19	6,22	44,21	6,15	18,88	3	9m. 14s.
<b>3</b>	2,08	4,34	6,40	46,31	5,88	21,13	2	9m. 46s.
<b>2</b>	2,15	4,49	6,58	48,41	5,61	23,38	1	10m. 18s.

## **ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА СПОРТНО- ПЕДАГОГИЧЕСКАТА ПРАКТИКА**

### **Изводи**

1. Резултатите от анкетното проучване показват / 82%/ категорична подкрепа на документите, решенията и препоръките на Европейския съюз за равнопоставеност между половете в т. ч. и спорта.
2. Преимуществено възраста между 5- 8г. и 9- 15г. е начален период за проява на интерес към футбола, което за децата и момичетата е една ранна възраст предвид на неголямата популярност на женския футбол в Р. България. Основно влияние за насочване към организирани занимания с футбол имат семейството, учителите по ФВС, треньорите и приятелите.
3. Основен фактор в процеса на спортната подготовка във футбола с женския пол е комплексния метод за техническо, тактическо, физическо и психологическо усъвършенстване. Голяма част от активно занимаващите се с футбол /79%/, участват в между 3 и 7 тренировъчни занимания в седмичния цикъл, което е един добър стандарт за аматьорския женски футбол.
4. Състезателният опит във времето е важен фактор в процеса на спортната подготовка. Половината от генералната съвкупност участници в анкетата са активни футболистки, треньори и учители. Голяма част от тях /65%/ посочват, че имат малък опит във футбола /1-5г. / и 24% от /6- 10г/. Това е доказателство, че поради редица обективни или субективни причини жените за разлика от мъжете имат много по- ограничени възможности за спортно развитие във възрастов аспект.
5. Реализираното състезателно натоварване в рамките на една спортно-състезателна година в 20- 25 официални срещи е далече от международния стандарт / 50- 55 мача/. Малкият брой женски отбори /8- 10/ участващи в Държавното първенство и Купа Р. България, както и ограничения финансов ресурс не позволява планирането и участието в международни турнири и контролни срещи.
6. Нерегулярният състезателен процес и необоснованите паузи създава проблеми по планирането и реализирането на практическа работа, гарантираща стабилност на тренираността и спортната форма. През втория годишен цикъл / 9.07.2012- 30.06.2013г./ положителна роля за добрите резултати даде завишеният обем на тренировъчните занимания / 188/, както и използването в паузите на тонизиращи микроцикли с характер и насоченост на натоварването за подготвителен период.

7. Важна роля за доминиращото представяне и резултати на Ф.К.НСА- жени в национален мащаб бе използването на тренировъчни средства с анаеробна и аеробно- анаеробна насоченост / 80%/ , което е в унисон със съвременните изисквания на футболната игра от гледна точка за специалната физическа подготовка и технико- тактическите действия за реализиране на висока работоспособност и игрова ефективност през цялото времетраене на срещите.

8. В експерименталната методика в годишните цикли приоритетно от гледище на процентното съдържание използвахме / 70%/ състезателни средства в условията на активна съпротива. Широкият набор от упражнения включваше при числено равенство или преимущество на различни моделирани средства с характерни отрязъци от играта, игрови форми и учебни игри за усъвършенстване на технико- тактическите действия в условията на антиципация и вариативност при реализиране на игрови действия.

9. Резултатите и анализа на антропометричните показатели показва статистически значимо понижаване процента телесни мазнини, както и достоверно увеличение на активната телесна маса, тоталния процент мускулна маса, мускулната маса изразена в тегловни единици и мускулната обиколка на бедрото (за над 83%) от футболистките. Това доказва положителния ефект за основните антропометрични характеристики от тренировъчната работа. Обективно за експерименталния двугодишен период не се забелязва съществена динамика в показателите за ръст и телесно тегло.

10. Статистическият анализ установи в края на експеримента достоверно увеличение ( $P \leq 0,05$  (на показателите, определящи ергометричната работоспособност на футболистките, реализираната максимална скорост ( $S_{max}$ ), емпирично изчислената работоспособност ( $W_{max}$ - кг) и максималната работоспособност ( $MET_{max}$ ). Регистрира се и съществено повишаване на абсолютната и относителната максимална кислородна консумация ( $VO_{2max}$  и  $VO_{2max}/kg$ ). Общо 59% от състезателките постигнаха много добри оценки за максималния аеробен капацитет. За 2013г. в края на експеримента футболистките на Ф.К. НСА имат относителни стойности на  $VO_{2max}/kg = 48,70ml$ , което е почти еднакво по този показател с елитни датски футболистки, имащи  $VO_{2max}/kg = 49,4ml$ .

11. Проведената експериментална работа показва положително развитие (икономичност) на кардио-респираторната дейност и функционалната пълноценност на аеробните компоненти, обуславящи енергообезпечаването на двигателната активност. Установи се статистически значимо увеличение

на кислородния пулс ( $O_2HR_{max}$ ), база за пълноценно функциониране на кардио-респираторната система. Наличието на оптимални промени във функционалните възможности на изследваните лица допълнително се потвърждава от липсата на статистически достоверна разлика в регистрираните в началото и края на тренировъчния цикъл средни стойности на максималната сърдечна честота ( $HR_{max}$ ). В процеса на спортната подготовка това физиологично състояние е свързано с реализиране на по-висока работоспособност, при сходна функционална натовареност на сърдечно-съдовата система, по-ниска степен на двигателна умора и по-висока ефективност в състезанията на базата на оптимално високо ниво на специалната и скоростна издръжливост.

12. Проведените спортно-педагогически тестирания и статистическия анализ показва, че футболистките на Ф.К. НСА са относително хомогенна група на основание коефициента на вариация  $V$  (от 3% до 17%). Сравнителният анализ на прирастите ( $t$ -критерий на Стюдънт) при крайното спортно-педагогическо тестиране са значими и показателите превъзхождат резултатите от началното тестиране при висока гаранционна вероятност ( $P_t \geq 95\%$ ). На тази основа следва да се отхвърли нулевата и се приеме алтернативната хипотеза.

13. Корелационният анализ на резултатите от изследванията позволи да се разкрият взаимовръзките между отделните показатели. Корелационната матрица между показателите от антропометричните измервания и спортно-педагогическите тестове показва 19 значими корелационни връзки. Между показателите от спироергометричните и спортно-педагогическите тестирания броят на значимите корелационни връзки е 22.

## Препоръки

Проучването на литературните източници, резултатите от анкетното изследване, анализа на проведената експериментална работа и изводите ни дава основание да посочим следните препоръки за спортни- педагогическата практика в областта на девическия и женски футбол.

1. Системата за спортна подготовка по футбол в многогодишен аспект е сложен многофакторен процес, съобразен адекватно с възрастовите особености и етапите за обучение и тренировка на девиците и жените. Като отчитаме моментното състояние на системата, препоръчваме следните четири етапа:

√ Предварителна спортна подготовка - / деца 6- 9 г./

√ Начално обучение - / момичета 10- 14 г./

√ Специализирана подготовка - / девойки 15- 18 г./

√ Майсторство - / жени над 18 г./

За всеки етап в дисертационния труд / стр?/ са формулирани и основните задачи в процеса на спортната подготовка.

2. Предварителният и начален подбор следва да се осъществява между 5- 8 години, като обучението на момичетата да бъде 3- 5 дни седмично в смесени групи с момчета. За създаване интереса за организирани занимания с футбол да се отчита положителната роля на семейството, учителите по ФВС, треньорите и приятелите.
3. Състезателното натоварване в годишния цикъл на женските отбори да бъде реализирано минимум в рамките на 30- 35 срещи на национално и международно ниво, независимо от обективните трудности.
4. В етапа на майсторството / жени над 18 години/ в годишния цикъл да се планира и реализира системен и качествен тренировъчен процес, включващ минимум 190- 210 тренировъчни занимания. Значителната част на използваните средства / 70- 80%/ да бъдат с анаеробна и аеробно- анаеробна насоченост, гаранция за запазване на висока работоспособност и игрова ефективност в хода на футболните срещи.
5. На основание на експеримента и опита бихме препоръчали в тренировъчния процес с жените преимуществено да се използват / 60- 70%/ състезателни упражнения за технико- тактическа подготовка. Да се работи в групов и отборен аспект моделирани средства / характерни отрязъци от играта, игрови форми и двустранни игри/ за рации-



онална технико- тактическа подготовка и при създаване условия за алтернативни игрови решения.

6. Женските футболни клубове, съобразно възможностите си, следва да използват обективни средства за контрол и оценка степента на тренираност и спортна форма, както и по- малка степен за текущ и заключителен подбор. Селектираната и апробирана и регулярно използвана от нас система от медико- биологически тестове / антропометрия, спироергометрия/ и спортно- педагогически тестове за СФП, както и изготвената нормативна база дава обективна информация и оценка за степента на спортна подготвеност на футболистките и отбора като цяло.

### **Заключение:**

През последните години българският женски футбол изостава значително в международен план. Не са достатъчни усилията на Българския футболен съюз и 10- 12 аматьорски женски клуба. Законодателството и практиката на Европейския съюз за равнопоставеност между половете се игнорира във футбола на национално ниво. Независимо от мащабните програми на ФИФА и УЕФА за развитие на женския футбол, превърнал се в спорт номер едно по популярност сред жените, водещите футболни клубове у нас показват незаинтересованост и ориенталски манталитет. Това отношение трябва да осмислят и променят особено ръководствата на професионалните футболни клубове. Дискриминирането на женския и девически футбол, липсата на модерна визия и политика в тази насока определяме с голямо съжаление за наличие на неравнопоставеност между мъжкия и женския футбол в разрез с европейските ценности, препоръки и изисквания.

Бързата промяна в положителна посока в професионалните и аматьорски футболни клубове би изиграло кардинална роля за издигане нивото на женския футбол в национален и международен план.

## **ПРИНОСИ**

1. Посочените от нас за първи път четири етапа във възрастов аспект и основните задачи,които следва да се решават в различните страни на спортна подготовка за деца, момичета, девойки и жени създават препоставки за оптимизиране процеса на спортната подготовка
2. Създаване и експериментиране на методика и анализ на тренировъчното и състезателно натоварване при целогодишната подготовка с футболистките в две спортно-състезателни години.
3. Създаване и апробиране на система за контрол и оценка технико-тактическата и физическа подготовка на футболистките чрез набор медико-биологически и спортно-педагогически тестове.
4. Създаване на нормативна таблица за контрол и оценка степента на тренираност и текущ подбор на състезателките.

## ПУБЛИКАЦИИ

1. Цветков, С. ,С. Радойска, С. Цекова. Изследване на максималната кислородна консумация при подрастващи състезателки по футбол, Спорт и наука, бр.5, С.,2012
2. Радойска, С. , С. Цекова. Анализ на игровата ефективност на девическия национален отбор на България до 17 години по футбол срещу отбора на Македония в приятелска среща от Международен турнир на УЕФА.,IX-та Международна научна конференция на катедра „ Футбол и тенис“, С.,2013
3. Цекова. С, Възможности за усъвършенстване спортната подготовка на футболистките, Спорт и наука, бр.2, С.,2014